VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Принципы и методы ведения боя при положении рук "вода-огонь" и способе передвижения "взвешенный шаг"

Кисть руки, выставленная вперед от тела более чем на две длины ладони и поднятая выше уровня пояса, находится в положении огня и расположена в зоне огня. Под выражением "выше уровня пояса" подразумевается зона выше уровня центра тяжести тела - нижнего дань-тяня. Спереди от тела, под областью огня, имеется зона воды. Зона впереди от тела, расположенная выше уровня пояса и ближе к телу, чем расстояние двух длин ладоней, называется зоной воздуха (металла). Если рука, независимо от зоны, в которой она помещена, напряжена, то это положение руки называется положением камня (земли). Область дерева имеет место по бокам и сзади от тела" человека и разделяется на три основных зоны: выше пояса - "дерево огня", ниже - "дерево воды", зона же сзади и с боков до уровня пояса на расстоянии менее двух длин ладоней от тела - дерево воздуха».

"Взвешенный шаг", как было сказано выше, - передвижение шагами, перекатываясь с пятки на носок по одной линии на полусогнутых ногах. Рассмотрим некоторые принципы и методы ведения боя в случае, когда руки бойца находятся в позиции "вода-огонь", а способом передвижения является взвешенный шаг.

1. Принцип двух уровней. Иначе он называется принципом земли и неба. Руки все время стремятся занять строго определенные позиции воды и огня. Эти положения рук контролируют определенные объемы пространства впереди и вокруг бойца. Верхний уровень - огонь, нижний уровень - вода. В положении огня рука должна находиться чуть выше головы, в положении воды - на уровне паха.

2. Принцип постоянного движения. Другое название этого принципа - река. Руки и тело бойца должны находиться в постоянном движении. Это позволяет скрыть начало атаки, а также иметь постоянный запас энергии движения для совершения какого-либо действия.

3. Принцип взаимосменяемости вытекает из первых двух принципов. Одна рука, находившаяся в положении огня, стремится в положение воды, другая - из положения воды переходит в положение огня.

4. Принцип оптимальных траекторий. Он называется также принципом волшебного шара. Для того чтобы сделать атаки и защиты максимально эффективными, тело и различные его части должны двигаться по оптимальным траекториям, то есть не мешать друг другу, вовремя приходить в нужную точку пространства и т.д.

5. Принцип взаимозаменяемости частей тела, или, по-другому, принцип восьмирукости. Если какую-либо задачу по какой-нибудь причине не может выполнить одна часть тела, ее функции берет на себя другая. Приведем несколько примеров. Вы не можете защищаться рукой от удара ноги и вместо руки используете ногу. Вашу руку, находящуюся в положении огня, захватили и увлекли вниз, нарушая тем самым принцип двух уровней. Тогда ее место должна занять другая рука, пришедшая снизу. В случае если захвачена и эта рука, то функции верхней руки - огня - берет на себя локоть этой же руки, прикрывая лицо, а нижнюю руку, находящуюся в положении воды, заменяет поднятая нога, защищающая пах.

6. Принцип многослойной обороны, или "книга". Оборона начинается с нападения или угрозы нападения, что уже сдерживает противника, затем применяется техника "длинной руки", позволяющая погасить атакующее движение противника в зародыше, например, прижав его руку к его же телу, как только он собрался что-то сделать. Затем в ход идут несколько типов защит на дальней, средней и ближней дистанциях, подставки различных частей рук и ног у самого тела, наконец, правильный прием удара самим телом, уход с линии атаки, отступление и т.д. Полное название этого метода - "книга, которую каждый раз приходится читать сначала".

7. Принцип свободной передней ноги, или "посох слепца. Впереди стоящая нога должна нести на себе лишь ту часть веса тела, которая позволила бы ей в нужный момент быть поднятой вверх для удара или защиты. Если же при движении вперед вес тела переносится на нее, то она должна быть защищена другой ногой или руками. Исключениями являются обмен ударами в ближнем бою и моменты, когда противник не может атаковать стоящую впереди ногу.

8. Принцип разнообразия, или, по-другому, "мешочек с драгоценностями". Техника должна быть максимально разнообразной.

9. Принцип осторожности, или "охота на тигра". В комментариях не нуждается.

10. Принцип, применения только хорошо исполняемой техники называется принципом "бревна и соломинки". Бревно в качестве моста всегда надежнее соломинки. Используя плохо отработанные приемы, вы всегда рискуете попасть я ловушку.

11. Принцип несопротивления, или "мягкая глина". Если ваши цели

совпадают с действиями противника, не препятствуйте им. Например, противник схватил вас двумя руками за одну руку. Не препятствуйте этому, лучше выполняйте нужные действия другой рукой. Этот принцип эффективно используется при освобождении от захватов.

12. Принцип сопротивления "крепкая скала". Применяется в тех случаях, когда сопротивление необходимо. Этому принципу следуют, напрягая пресс в момент удара в живот, тогда когда силой мышц пытаются пересилить противника, а также во многих других ситуациях.

13. Принцип ответа на атаку подобного атакой, или "горное эхо" отвечая на прямой удар прямым ударом одновременно отводящим руку противника и поражающим цель, или перехватывая руку противника, захватывающего вас за руку, вы следуете этому принципу.

14. Принцип ответа на атаку любым другим действием, или "другой путь". В комментариях не нуждается.

15. Принцип "солнечного луча, коснувшегося озерной глади" - это принцип действия, резко меняющего свою суть, характер или направление по достижении какой-то определенной плоскости в пространстве. Например, до какого-то момента ваш удар был направлен в живот противника, достигнув заранее намеченного вами места, удар меняет направление и атакует лицо противника.

16. Использование силы противника против него самого, или принцип "слепить горшок чужими руками", - успешно применяется в айкидо, дзю-до и т.д. Хотя смысл этого принципа ясен сразу, но для более четкого понимания он нуждается в достаточно обширных комментариях. Подобных принципов много. Изучая их, легче понять смысл рукопашного боя школы Шоу Дао и основы восточных единоборств вообще, но пришла пора поговорить о методах.

Подобных принципов много. Изучая их, легче понять смысл рукопашного боя школы Шоу Дао и основы восточных единоборств вообще, но пришла пора поговорить о методах.

1. Атака издалека после ряда обманных движений быстрым ударом называется "броском кобры". Метод требует отточенных приемов и умения мгновенно защищаться после атаки. Применять этот метод желательно против противника, уровень мастерства которого значительно ниже, чем у вас/

2. Атака со среднего расстояния хлещущими, царапающими и другими

ударами, не требующими большого вложения силы (концентрации). Эти удары готовят почву для более решительных действий. Метод называется "омочить руку в воде".

3. Постоянная угроза движением "нависшая скала" держит противника в непрестанном напряжении, заставляет делать необдуманные движения, атаковать без подготовки.

4. " Рык тигра" заключается в воздействии на психику противника криком, мимикой, на более высоких ступенях - внушением или гипнозом, сковывая движения и парализуя волю.

5. Существует еще ряд очень редких в применении экзотических методов, основанных на воздействиях: "рев белого тигра" - на внутренние органы и органы чувств противника криком; "ядовитая рука" (в Шоу Дао - "рука-змея") - на точки на теле противника, вызывающие болезнь или отсроченную смерть; "гром из кулака" (в Шоу Дао - "срывая пелену, пронизаешь волшебным лучом") - на расстоянии тонкими энергиями. Примеры этих полулегендарных методов приведены в подтверждение того, что возможности совершенствования человека неограниченны и методов ведения боя очень и очень много.

Прежде чем перейти к описанию некоторых приемов практического применения, хочу перечислить еще несколько методов, которые могут пригодиться.

6. "Лепка человечков из мягкой глины" применяется в ближнем бою. Используя захваты за болезненные места и болевые точки тела, осуществляется разнообразная бросковая техника и болевые приемы.

7. "Черепаха" - подставка под неожиданные удары палкой или руками одновременно нескольких частей тела.

8. "Черепаха на спине" - переход при явном преимуществе противника из стойки в положение лежа на спине.

9. "Восьмирукая богиня" - захваты рук и ног противника локтевыми и коленными сгибами, а также другие способы фиксации конечностей.

10. "Жабы и бабочки" - хлесткие кистевые удары, часто использующие в качестве опоры атакующие конечности противника.

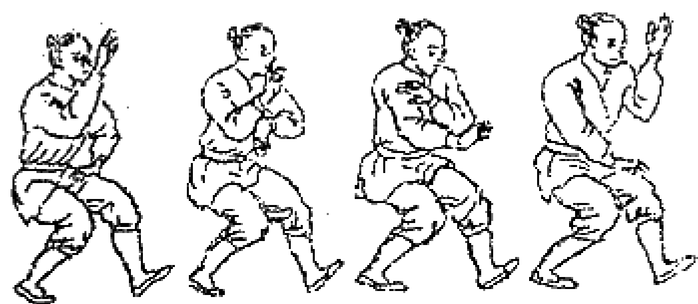
11. "Человек-волк" - укусы как вспомогательное и основное оружие.



Смена рук в "огонь вода"

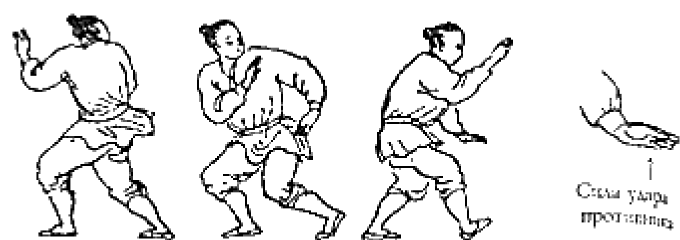




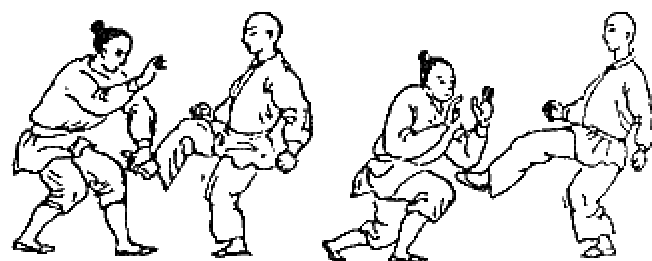


Движения инь-ян

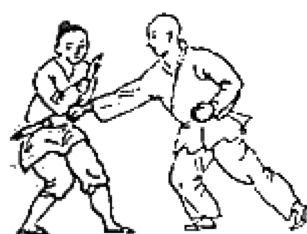


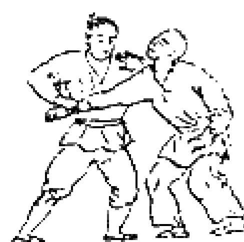


Переходы из "воздух-дерево-вода"
в "огонь-вода" и обратно

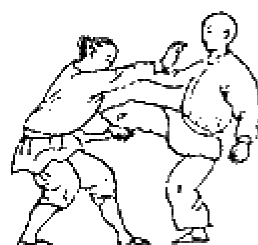






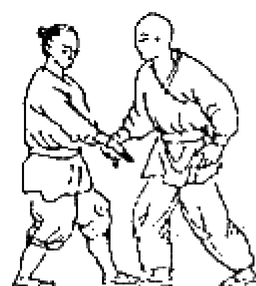


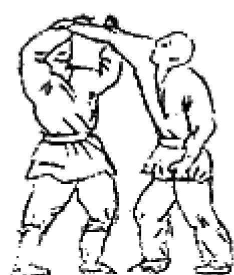




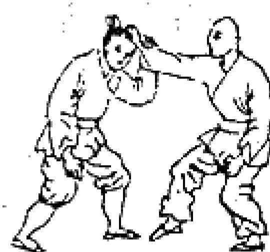
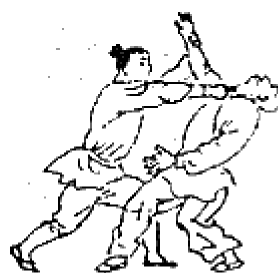
Подставки

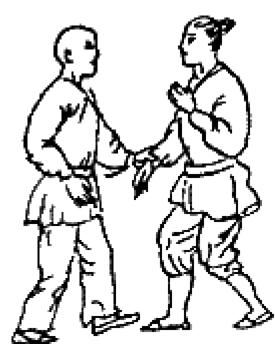
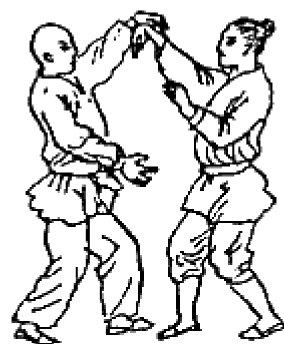


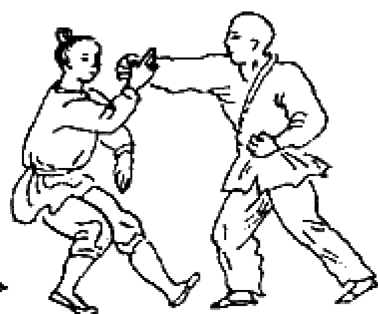




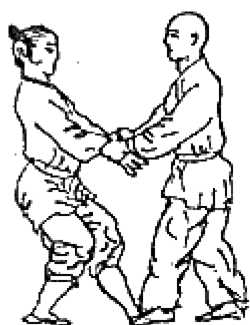


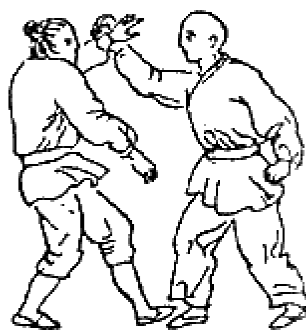
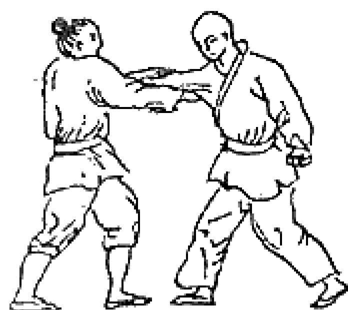
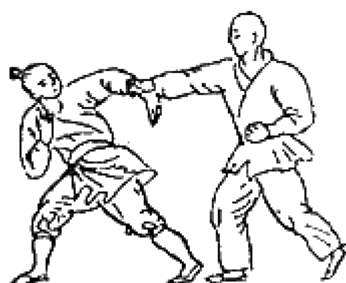



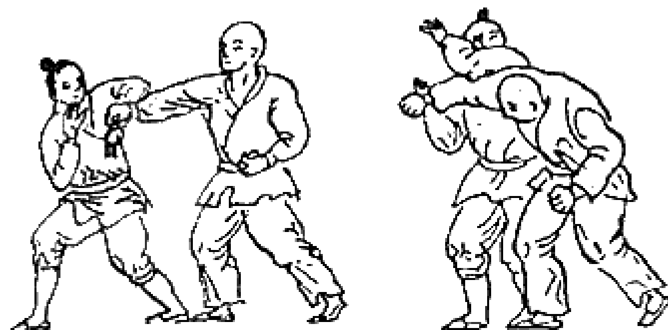





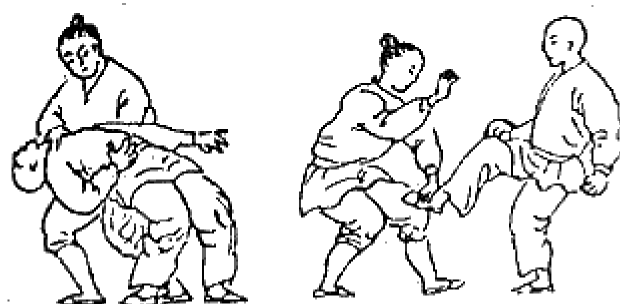


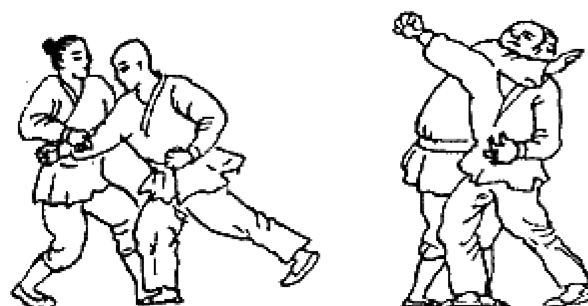


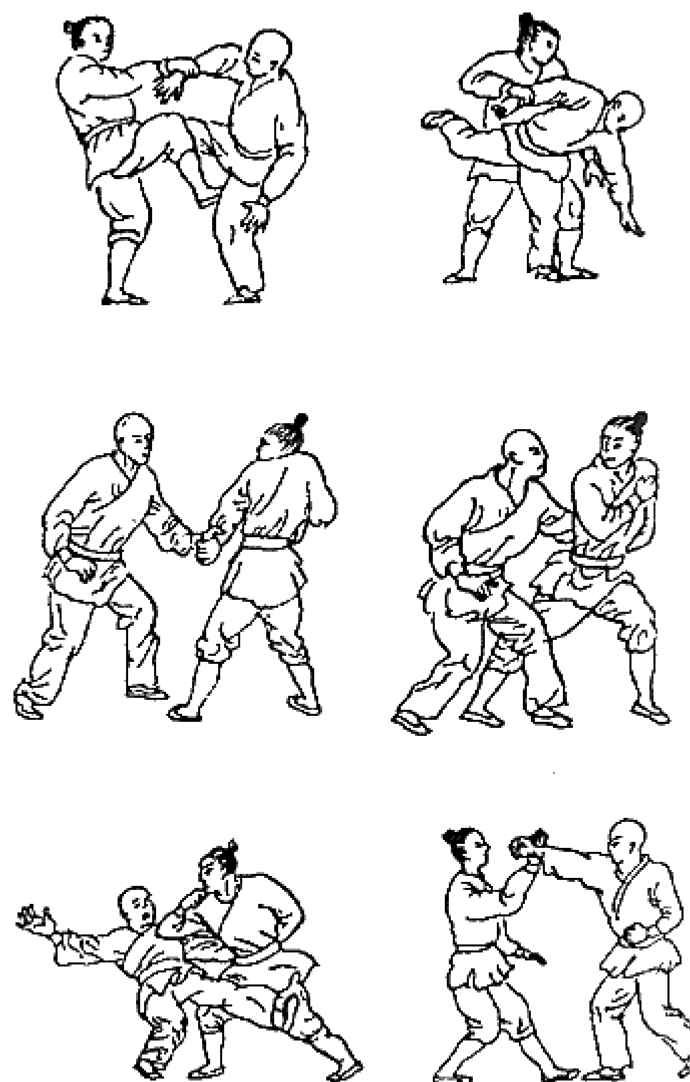








Примеры различных технических действий



Не составляйте конкретных программ все должно идти само по себе, изнутри, по наитию. С теченнем времени, по мере повышения мастерства бойца, упражнения с энергией начинают занимать все больше времени и становятся все сложней. Тем важнее первый этап, открывающий дверь в ваш сложный внутренний мир и кладущий первый камень в основание здания самосовершенствования.